

VITAMINA DE FRUTAS

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 50 gramas de manga
- 50 gramas de maracujá

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cortar a manga, pesar a quantidade indicada e congelar. Bater todos os ingredientes no liquidificador, tomar em seguida
- 2º Obs: a manga pode ser substituída por outra fruta, manter a quantidade máxima de 100g de fruta por porção. Para uma bebida mais cremosa usar a fruta congelada. Opções que ficam gostosas: morango, banana com cacau, mamão, mista de banana com mamão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [355 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	15 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	30 %
SÓDIO	33 mg	117 mg	5 %